



Trà xanh thc uong bo v và chng l i các vn đ v da

Không ch gi i nh t cho c th , giúp tinh th n th giã, b t phi n não, các lo i trà th a m c còn r t có ích cho b n gái trong vi c chăm sóc tóc, da m t, tay và chân

Gi m béo: các cu c nghiên c u cho th y, nh ng ng i u ng trà thì l ng m trong c th ít tích t và cũng gi m nguy c béo phì so v i nh ng ng i ch a bao gi u ng trà. L ng m trung bình c a 1 ng i u ng trà trong vòng 10 năm th p h n 20% so v i nh ng ng i không u ng.

Chng lão hóa: hàng ngày u ng t 3-5 c c trà xanh không ch giúp cho b n luôn c m th y s ng khoái tinh th n mà còn giúp b n chng l i quá trình lão hóa do tác h i c a môi tr ng, b i theo nghiên c u: trong trà xanh ch a ch t flavonoid có tác đ ng chng oxy hóa b o v da kh i tác h i c a môi tr ng.

Ng n: suckhoe24h